

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(10-ти дневное)**



Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Дети(7-11 лет)**
Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
П00184	Каша молочная из овсяной крупы с маслом №1	200	6,57	9,02	26,95	215	0,12	0,78	0,03		173,4	189,92	46,5	0,91
П00213	Яйцо вареное*	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
П00003	Бутерброд с сыром*	65	6,33	6,81	20,1	167	0,15	0,18	0,04		92,52	179,51	41,73	2,71
П00432	Кофейный напиток с молоком №1	200	3,95	3,1	26,89	110	0,04	0,78	0,02		158,66	117,45	18,27	0,12
П00001	Хлеб пшеничный №1	35	1,11	0,12	13,27	59	0,07				13,24	80,39	23,45	1,52
Всего в Завтрак			22,63	22,5	87,49	602	0,4	1,74	0,15		456,52	628,71	133,79	6,06
2-ой завтрак														
П00001	Яблоки	200	2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
Всего в 2-ой завтрак			2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
Обед														
П00042	Салат витаминный № 1 вариант- 2*	100	1,39	5,12	5,82	75	0,04	26,6			36,86	37,54	19,76	0,68
П00086	Щи зелёные с мясом со сметаной №1	250	9,51	9,11	9,63	159	0,15	14,33	0,06		52,91	144,72	61,74	2,36
П00210	Макароны с маслом	150	5,25	7,37	33,71	222	0,06		0,03		10,45	42,38	7,41	0,75
П00313	Котлета из филе птицы №1	100	8,91	11,37	2,24	251	0,06	0,56	0,05		33,11	168	19,23	1,6
П00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
П00001	Хлеб ржаной №1	80	0,88	4,16	8,96	88	0,02		0,06	0,32	3,2	9,6	1,6	0,16
Всего в Обед			26,94	37,24	65,26	816	0,36	51,49	0,25	0,72	143,53	434,24	121,73	6,25
Полдник														
П00411	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200			9,08	36					0,18			0,03
П00469	Плюшка сахарная	100	5,31	9,14	38,58	258	0,07	0,16	0,02		40,01	61,77	10,38	0,55
Всего в Полдник			5,31	9,14	47,66	294	0,07	0,16	0,02		40,19	61,77	10,38	0,58
Ужин														
П00029	Салат "Школьные годы"	100	1,28	6,11	5,27	81	0,05	25,15			30,03	36,92	16,42	0,71

	Картофель запеченный №1*	150	2,01	2,39	45,6	175	0,13	12			13,2	75,69	30,02	1,17
02	Шницель рыбный натуральный*	100	31,13	9,79	3,98	229	0,14	2,42	0,03		58,19	383,88	56,34	1,38
00	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
001	Хлеб пшеничный №1	75	3,12	1,06	26,3	120	0,14				28,38	172,26	50,24	3,26
Всего в Ужин			37,54	19,35	100,07	665	0,46	39,57	0,03		130,06	668,75	153,02	6,56
2-ой ужин														
00001	Йогурт	100	2,6	4,7	26,3	138	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
000328	Банан	150	2,25	0,75	33	142	0,06	15			12	42	63	0,9
Всего в 2-ой ужин			4,85	5,45	59,3	280	0,08	15	0,07	0,4	16	54	65	1,1
Всего в 1 неделю понедельник			99,67	94,75	388,57	2 776	1,45	547,97	0,52	1,12	828,97	1 876,8	507,93	26,42

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
П00221	Сырники с молоком сгущенным №1	240	28,36	20,96	38,75	457	0,07	0,4	0,06		290,88	364,9	41,21	0,95
П00433	Какао с молоком №1	200	4,4	3,23	28,45	145	0,04	0,78	0,02		159,63	128,85	21,59	0,38
П00074	Гренки с сыром 2*	65	5,95	6	18,29	151	0,1	0,08	0,03		81,41	156,17	36,3	2,36
Всего в Завтрак			38,71	30,19	85,48	753	0,21	1,25	0,11		531,92	649,92	99,1	3,69
2-ой завтрак														
П00328	Банан	200	3	1	44	189	0,08	20			16	56	84	1,2
Всего в 2-ой завтрак			3	1	44	189	0,08	20			16	56	84	1,2
Обед														
П00049	Салат из свеклы с зеленым горошком №1	60	1,12	3,07	5,32	53	0,02	6,18			20,54	29,57	13,09	0,75
П000971	Суп с мясными фрикадельками со сметаной №1*	200	6,64	14,57	9,34	195	0,08	3,58	0,14		21,58	91,9	20,89	1,08
П00323	Каша рассыпчатая гречневая №1	150	5,95	5,32	39,12	189	0,16		0,01		13,48	130,53	87,26	2,95
П00259	Гуляш из свинины №1	100	14,1	33,74	3,66	375	0,11	1,09	0,31		15,11	157,92	26,06	1,71
П00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
П00001	Хлеб ржаной №1	80	0,88	4,16	8,96	88	0,02		0,06	0,32	3,2	9,6	1,6	0,16
Всего в Обед			29,69	60,96	71,3	921	0,42	20,84	0,57	0,72	80,92	451,52	160,9	7,35
Полдник														
П00434	Вафли	50	5,18	3,6	41,2	382	0,01		1,44		2,82	14,62	2,09	0,21
П00435	Кефир фруктовый	250	5,77	0,19	7,69	60	0,08	1,92			242,31	188,46	28,85	
Всего в Полдник			10,95	3,79	48,89	442	0,09	1,92	1,44		245,13	203,08	30,94	0,21
Ужин														
П00023	Салат из свежих помидоров и огурцов №1	60	0,52	3,08	1,87	37	0,02	9,3			9,62	17,74	8,88	0,4
П00306	Голубцы ленивые	200	20,2	22,2	12,4	336	0,08	30		5,2	76	190	44	4
П00430	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
П00001	Хлеб пшеничный №1	75	3,12	1,06	26,3	120	0,14				28,38	172,26	50,24	3,26

Всего в Ужин			23,84	26,34	59,49	553	0,24	39,3	5,2	114,26	380	103,12	7,7	
2-ой ужин														
1	Груши	150	0,06	0,45	29,06	64	0,03	7,5		28,5	24	18	3,45	
Всего в 2-ой ужин			0,06	0,45	29,06	64	0,03	7,5		28,5	24	18	3,45	
Всего в 1 неделю вторник			106,24	122,73	338,23	2 922	1,08	90,82	2,12	5,92	1 016,73	1 764,52	496,06	23,6

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
П00214	Омлет натуральный №1	200	11,2	5,3	8,4	230	0,07	0,31	0,2		118,07	228,56	18,26	2,44
П00003	Бутерброд с сыром №1	65	5,85	8,73	19,52	206	0,11	0,33	0,08		144	176,09	31,9	2,08
П00432	Кофейный напиток с молоком №1	200	3,95	3,1	26,89	110	0,04	0,78	0,02		158,66	117,45	18,27	0,12
П00001	Хлеб пшеничный №1	35	1,11	0,12	13,27	59	0,07				13,24	80,39	23,45	1,52
Всего в Завтрак			22,11	17,25	68,08	605	0,29	1,42	0,3		433,97	602,49	91,88	6,16
2-ой завтрак														
П00001	Яблоки	200	2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
Всего в 2-ой завтрак			2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
Обед														
П00029	Салат "Школьные годы"	100	1,28	6,11	5,27	81	0,05	25,15			30,03	36,92	16,42	0,71
П00077	Свекольник с мясом со сметаной №1	250	6,99	6,42	12,41	135	0,08	5,83	0,02		36,04	83,76	25,24	1,45
П00231	Рыба, тушеная в томате с овощами №1	200	22,53	9,64	11,33	181	0,13	3,01	0,01		59,24	298,53	54,93	1,34
П00335	Пюре картофельное №1	150	3,09	4,58	20,1	134	0,12	10,37	0,02		38,46	85,3	28,67	1,03
П00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
П00001	Хлеб ржаной №1	80	0,88	4,16	8,96	88	0,02		0,06	0,32	3,2	9,6	1,6	0,16
Всего в Обед			35,77	31,02	62,97	641	0,43	54,36	0,16	0,72	173,97	546,11	138,86	5,39
Полдник														
П00402	Компот из замороженных ягод №1	200			18,94	64					0,27			0,05
П00451	Пирожки с картофелем и луком*	100	6,64	13,2	36	289	0,11	3,76	0,04		49	94,99	19,86	1,01
Всего в Полдник			6,64	13,2	54,94	353	0,11	3,76	0,04		49,27	94,99	19,86	1,06
Ужин														
П00020	Салат из соленых огурцов №1	60	0,49	2,87	2,55	38	0,01	1,33			12,59	15,2	7,26	0,34
П00325	Рис отварной*	150	3,6	5,28	35,15	203	0,03		0,02		9,77	72,05	23,8	0,51
П00279	Зразы из свинины с яйцом №1	100	18,55	36,26	5,66	424	0,15	0,81	0,36		43,39	237,1	34,65	2,74
П00430	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
П00001	Хлеб пшеничный №1	75	3,12	1,06	26,3	120	0,14				28,38	172,26	50,24	3,26
Всего в Ужин			25,76	45,47	88,58	845	0,33	2,14	0,38		94,39	496,61	115,95	6,89
2-ой ужин														
П00001	Груши	150	0,06	0,45	29,06	64	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
П00001	Йогурт	100	2,6	4,7	26,3	138	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2

Всего в 2-ой ужин	2,66	5,15	55,36	202	0,05	7,5	0,07	0,4	32,5	36	20	3,65
Всего в 1 неделю среда	95,34	113,16	358,74	2 763	1,28	509,18	0,96	1,12	826,77	1 805,53	410,55	29,01

Меню на 1 неделю четверг

реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
5	Пудинг из творога со сгущенным молоком №1	240	19,68	12,22	43,68	372	0,07	0,4	0,05		288,18	352,75	39,58	0,78
4	Гренки с сыром*	65	7,76	9,61	14,66	176	0,09	0,2	0,04		177,7	182,59	29,05	1,89
3	Какао с молоком №1	200	4,4	3,23	28,45	145	0,04	0,78	0,02		159,63	128,85	21,59	0,38
	Всего в Завтрак		31,84	25,05	86,79	693	0,2	1,38	0,11		625,51	664,19	90,21	3,05
	2-ой завтрак													
1	Апельсины	150	0,83	6,3	7,35	83	0,02		0,05	0,3	3	9	1,5	0,15
1	Конфеты шоколадные	50	2,92	1,88	49,3	200					7,92	17,83	11,75	0,7
	Всего в 2-ой завтрак		3,74	8,18	56,65	283	0,02		0,05	0,3	10,92	26,83	13,25	0,85
	Обед													
5	Салат из свежей капусты с кукурузой №1*	100	2,92	5,15	8,92	90	0,03	33,52			44,67	42,93	18,13	0,67
7	Суп рыбный со сметаной №1	250	9,54	5,1	11,97	132	0,1	4,58	0,03		33,88	142,96	32,72	0,95
1	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06		0,03	0,8	11	36	7	0,8
2	Бефстроганов из свинины №1	100	8,17	21,12	4,21	239	0,07	1,03	0,19	0,05	19,61	95,13	15,59	1
2	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
1	Хлеб ржаной №1	80	0,88	4,16	8,96	88	0,02		0,06	0,32	3,2	9,6	1,6	0,16
	Всего в Обед		28,01	40,43	70,25	761	0,31	49,12	0,36	1,57	119,35	358,63	87,05	4,28
	Полдник													
1	Печенье	50	0,91	0,84	33,07	81	0,01		0,06	0,34	3,34	10	1,66	0,16
4	Молоко кипяченое №1*	250	4,86	1,38	20,16	150	0,1	3,75	0,02		315	236,25	36,25	2,5
	Всего в Полдник		5,78	2,21	53,23	231	0,11	3,75	0,08	0,34	318,34	246,25	37,91	2,66
	Ужин													
3	Картофель тушенный мясом №1	250	7,3	9,8	37,3	314	0,22	16,78	0,01		33,78	229,55	59,86	3,39
0	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
1	Хлеб пшеничный №1	75	3,12	1,06	26,3	120	0,14				28,38	172,26	50,24	3,26
1	Винегрет овощной №1	100	1,62	5,17	8,82	88	0,05	14,55			33,8	47,29	23,43	0,98
	Всего в Ужин		12,04	16,03	91,34	582	0,41	31,33	0,01		96,22	449,1	133,53	7,67
	2-ой ужин													
1	Груша	150	0,06	0,02	29,81	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
	Всего в 2-ой ужин		0,06	0,02	29,81	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
	Всего в 1 неделю четверг		81,47	91,93	388,08	2 613	1,08	93,08	0,61	2,21	1 198,83	1 769	379,95	21,96

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
00210	Макароны с сыром*	200	10,18	12,43	38,53	306	0,07	0,19	0,06		170,34	128,97	8,47	0,86
00213	Яйцо вареное*	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
00432	Кофейный напиток с молоком №1	200	3,95	3,1	26,89	110	0,04	0,78	0,02		158,66	117,45	18,27	0,12
00001	Хлеб с маслом №1	65	8,39	11,7	36,21	283	0,26		0,07		44,26	260,78	75,13	4,89
Всего в Завтрак			27,19	30,68	101,9	751	0,39	0,97	0,2		391,97	568,64	105,71	6,67
2-ой завтрак														
00001	Апельсины	200	1,1	8,4	9,8	110	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
Всего в 2-ой завтрак			1,1	8,4	9,8	110	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
Обед														
00046	Салат овощной с маслом №1*	100	0,78	5,09	5	69	0,04	11,85			25,22	27,46	15,88	0,57
00085	Щи из квашеной капусты с мясом со сметаной №1	250	7,73	7,56	8,61	133	0,07	6,13	0,03		30,38	79,77	20,55	1,15
00325	Рис отварной*	150	3,6	5,28	35,15	203	0,03		0,02		9,77	72,05	23,8	0,51
00307	Бедро куриное запеченное №1	120	23,52	10,65	0,12	248	0,08		0,03		16,32	134,4	19,2	1,92
00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
00001	Хлеб ржаной №1	80	0,88	4,16	8,96	88	0,02		0,06	0,32	3,2	9,6	1,6	0,16
Всего в Обед			37,51	32,84	62,74	762	0,27	27,98	0,19	0,72	91,89	355,28	93,03	5,01
Полдник														
00434	Пряники*	50	1,3	0,92	50,11	150	0,04				5,5	25	4,5	0,4
00442	Сок	250	1,25	0,13	6,13	26	0,04	12,5	0,06	0,5	8,75	40	15	0,87
Всего в Полдник			2,55	1,04	56,23	176	0,08	12,5	0,06	0,5	14,25	65	19,5	1,27
Всего в 1 неделю пятница			68,35	72,97	230,67	1 798	0,75	41,45	0,52	1,62	502,11	1 000,92	220,24	13,15

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
00189	Каша манная на молоке с маслом №1	200	6,41	7,88	30,92	220	0,07	0,78	0,03		163,77	137,07	22,2	0,33
00433	Какао с молоком №1	200	4,4	3,23	28,45	145	0,04	0,78	0,02		159,63	128,85	21,59	0,38
00003	Бутерброд с сыром №1	65	5,85	8,73	19,52	206	0,11	0,33	0,08		144	176,09	31,9	2,08
00213	Яйцо вареное*	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
00001	Хлеб пшеничный №1	35	1,11	0,12	13,27	59	0,07				13,24	80,39	23,45	1,52
Всего в Завтрак			22,44	23,41	92,44	681	0,31	1,89	0,19		499,34	583,84	102,98	5,11
2-ой завтрак														
00001	Яблоки	200	2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
Всего в 2-ой завтрак			2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87

Обед														
	Салат витаминный № 1 вариант- 2*	100	1,39	5,12	5,82	75	0,04	26,6			36,86	37,54	19,76	0,68
	Борщ с мясом со сметаной №1	250	6,82	7,05	9,39	128	0,06	6,05	0,03		36,93	75,73	21,6	1,26
	Плов из птицы*	250	35,66	22,38	48,58	538	0,17	1,61	0,04		38,56	295,47	63,89	3,57
	Хлеб ржаной №1	80	0,88	4,16	8,96	88	0,02		0,06	0,32	3,2	9,6	1,6	0,16
	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
Всего в Обед			45,75	38,81	77,65	850	0,32	44,26	0,18	0,72	122,55	450,34	118,85	6,37
Полдник														
	Компот из замороженных ягод №1	250			23,68	80					0,34			0,06
	Пирожки с картофелем и луком*	100	6,64	13,2	36	289	0,11	3,76	0,04		49	94,99	19,86	1,01
Всего в Полдник			6,64	13,2	59,68	369	0,11	3,76	0,04		49,34	94,99	19,86	1,07
Ужин														
	Салат из свежих помидоров и огурцов №1	60	0,52	3,08	1,87	37	0,02	9,3			9,62	17,74	8,88	0,4
	Макароны с маслом №1	150	4,12	4,98	26,49	168	0,05		0,02		8,03	33,04	5,83	0,58
	Шницель из свинины*	100	16,01	36,3	9,29	428	0,13	0,58	0,32		36,07	183,88	27,25	1,95
	Хлеб пшеничный №1	75	3,12	1,06	26,3	120	0,14				28,38	172,26	50,24	3,26
	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
Всего в Ужин			23,77	45,42	82,87	813	0,34	9,88	0,34		82,36	406,92	92,19	6,23
2-ой ужин														
	Йогурт	100	2,6	4,7	26,3	138	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142	0,06	15			12	42	63	0,9
Всего в 2-ой ужин			4,85	5,45	57,8	280	0,08	15	0,07	0,4	16	54	65	1,1
Всего в 2 неделю понедельник			105,85	127,36	399,24	3 111	1,24	514,79	0,82	1,12	812,25	1 619,43	422,88	25,75

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Вареники ленивые с творога №1	240	23,11	11,62	41,4	353	0,08	0,32	0,04		233,59	296,56	34,34	0,83
	Гренки с сыром*	65	7,76	9,61	14,66	176	0,09	0,2	0,04		177,7	182,59	29,05	1,89
	Кофейный напиток с молоком №1	200	3,95	3,1	26,89	110	0,04	0,78	0,02		158,66	117,45	18,27	0,12
Всего в Завтрак			34,81	24,32	82,95	640	0,2	1,3	0,1		569,94	596,61	81,66	2,84
2-ой завтрак														
	Банан	200	3	1	44	189	0,08	20			16	56	84	1,2
Всего в 2-ой завтрак			3	1	44	189	0,08	20			16	56	84	1,2
Обед														
	Салат из свеклы с сыром и чесноком*	100	4,74	12,36	6,22	155	0,01	3,18	0,02		166,36	98,7	14,6	0,94
	Суп гороховый с мясом №1	250	11,13	5,23	28,9	219	0,25	4,66	0,02		48,18	159,81	48,69	2,84
	Каша рассыпчатая гречневая №1	150	5,95	5,32	39,12	189	0,16		0,01		13,48	130,53	87,26	2,95
	Шницель из свинины*	100	16,01	36,3	9,29	428	0,13	0,58	0,32		36,07	183,88	27,25	1,95

	Хлеб ржаной №1	80	0,88	4,16	8,96	88	0,02		0,06	0,32	3,2	9,6	1,6	0,16
	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
	Всего в Обед		39,71	63,47	97,39	1 100	0,6	18,42	0,48	0,72	274,29	614,52	191,4	9,54
	Полдник													
134	Вафли*	50	3,24	13,64	25,75	239	0,01		1,8		3,52	18,28	2,61	0,26
135	Кефир фруктовый	250	5,77	0,19	7,69	60	0,08	1,92			242,31	188,46	28,85	
	Всего в Полдник		9,01	13,83	33,44	298	0,09	1,92	1,8		245,83	206,74	31,46	0,26
	Ужин													
100040	Салат из квашеной капусты*	100	1,51	4,7	6,48	74	0,02	10,92			44,08	24,94	13,28	0,55
100123	Картофель отварной с маслом №1	150	2,57	4,22	20,07	130	0,12	10,8	0,01		12,51	69,03	27,03	1,06
100241	Котлета рыбная №1*	100	22,34	5,98	2,48	153	0,1	0,93	0,01		47,48	285,19	41,93	1,14
100430	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
100001	Хлеб пшеничный №1	75	3,12	1,06	26,3	120	0,14				28,38	172,26	50,24	3,26
	Всего в Ужин		29,54	15,96	74,25	537	0,38	22,65	0,02		132,71	551,42	132,48	6,05
	2-ой ужин													
100001	Йогурт	100	2,6	4,7	26,3	138	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
100328	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142	0,06	15			12	42	63	0,9
	Всего в 2-ой ужин		4,85	5,45	57,8	280	0,08	15	0,07	0,4	16	54	65	1,1
	Всего в 2 неделю вторник		120,92	124,03	389,83	3 044	1,43	79,29	2,47	1,12	1 254,78	2 079,28	586	20,99

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
100139	Каша молочная пшеничная с тыквой №1	200	8,34	8,73	39,02	268	0,17	2,7	0,03		180,88	202,58	50,87	1,15
100213	Яйцо вареное*	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
100074	Гренки с сыром №1	65	3,63	6,63	8,13	107	0,04	0,08	0,03		73,37	88,69	16,07	1,05
100433	Какао с молоком №1	200	4,4	3,23	28,45	145	0,04	0,78	0,02		159,63	128,85	21,59	0,38
100001	Хлеб пшеничный №1	35	1,11	0,12	13,27	59	0,07				13,24	80,39	23,45	1,52
	Всего в Завтрак		22,15	22,16	89,15	630	0,34	3,56	0,14		445,82	561,95	115,82	4,9
	2-ой завтрак													
100001	Яблоки	200	2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
	Всего в 2-ой завтрак		2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
	Обед													
100042	Салат витаминный № 1 вариант- 2*	60	0,83	3,07	3,49	45	0,02	15,96			22,12	22,52	11,86	0,41
100084	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной №1	200	5,66	5,66	8,15	106	0,06	8,97	0,02		32,65	62,14	19,36	0,93
100335	Пюре картофельное №1	150	2,52	2,47	32,86	154	0,1	9,11	0,02		32,56	74,03	25,07	0,91
100279	Зразы из свинины с яйцом №1	100	18,55	36,26	5,66	424	0,15	0,81	0,36		43,39	237,1	34,65	2,74
100442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
100001	Хлеб ржаной №1	80	0,88	4,16	8,96	88	0,02		0,06	0,32	3,2	9,6	1,6	0,16

Обед			29,43	51,72	64,02	838	0,38	44,85	0,51	0,72	140,91	437,38	104,54	5,84
Полдник														
1	Молоко кипяченое №1*	200	3,89	1,1	16,13	120	0,08	3	0,02		252	189	29	2
69	Плюшка сахарная	100	5,31	9,14	38,58	258	0,07	0,16	0,02		40,01	61,77	10,38	0,55
Всего в Полдник			9,2	10,24	54,71	378	0,15	3,16	0,04		292,01	250,77	39,38	2,55
Ужин														
00063	Салат из картофеля с зеленым горошком №1	60	2	3,86	7,04	71	0,08	8,58	0,02		20,85	48,61	17,67	0,71
П00001	Пельмени покупные*	200	27,24	24,29	41,97	451	0,11	0,3	0,03		33,58	246,1	32,73	3,53
П00430	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
П00001	Хлеб пшеничный №1	75	3,12	1,06	26,3	120	0,14				28,38	172,26	50,24	3,26
Всего в Ужин			32,36	29,21	94,23	702	0,33	8,88	0,05		83,07	466,97	100,64	7,54
2-ой ужин														
П00001	Груши	150	0,06	0,45	29,06	64	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
П00001	Йогурт	100	2,6	4,7	26,3	138	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
Всего в 2-ой ужин			2,66	5,15	55,36	202	0,05	7,5	0,07	0,4	32,5	36	20	3,65
Всего в 2 неделю среда			98,21	119,55	386,27	2 869	1,34	507,95	0,81	1,12	1 036,98	1 782,41	404,37	30,35

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
П00224	Запеканка из творога со сгущённым молоком №1	240	21,79	13,36	51,12	372	0,07	0,49	0,06		308,35	370,85	42,02	0,84
П00074	Гренки с сыром*	65	7,76	9,61	14,66	176	0,09	0,2	0,04		177,7	182,59	29,05	1,89
П00432	Кофейный напиток с молоком №1	200	3,95	3,1	26,89	110	0,04	0,78	0,02		158,66	117,45	18,27	0,12
Всего в Завтрак			33,5	26,06	92,67	658	0,2	1,47	0,12		644,71	670,89	89,34	2,85
2-ой завтрак														
П00001	Яблоки	150	1,8	0,8	21,6	89	0,06	330			32	22	18	4,4
П00001	Конфеты шоколадные	50	2,92	1,88	49,3	200					7,92	17,83	11,75	0,7
Всего в 2-ой завтрак			4,72	2,68	70,9	289	0,06	330			39,92	39,83	29,75	5,1
Обед														
П00051	Винегрет овощной №1	100	1,62	5,17	8,82	88	0,05	14,55			33,8	47,29	23,43	0,98
П00099	Суп с фасолью с мясом со сметаной №1	250	9,26	4,12	21,32	169	0,14	4,62	0,02		44,77	151,92	37,67	2,04
П00331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06		0,03	0,8	11	36	7	0,8
П00272	Котлета домашняя №1	100	14,33	24,13	0,87	350	0,1	0,4	0,33		11,91	158,16	22,75	1,69
П00001	Хлеб ржаной №1	80	0,88	4,16	8,96	88	0,02		0,06	0,32	3,2	9,6	1,6	0,16
П00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
Всего в Обед			32,58	42,48	76,18	907	0,4	29,57	0,49	1,52	111,68	434,97	104,45	6,37
Полдник														
П00434	Пряники*	50	1,3	0,92	50,11	150	0,04				5,5	25	4,5	0,4

	ацидофилин	250	1,38	10,5	9,38	138	0,02		0,09	0,5	5	15	2,5	0,25
Всего в Полдник			2,67	11,42	59,48	288	0,07		0,09	0,5	10,5	40	7	0,65
Ужин														
	Салат из свежей капусты с кукурузой №1**	100	2,91	5,15	8,91	90	0,04	33,52			44,66	42,94	18,14	0,67
001	Хлеб пшеничный №1	75	3,12	1,06	26,3	120	0,14				28,38	172,26	50,24	3,26
0290	Оладьи из печени	100	9	12,2	6,2	171	0,14	17	4,02	3	7	157	10	4
00325	Рис отварной*	150	3,6	5,28	35,15	203	0,03		0,02		9,77	72,05	23,8	0,51
00430	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
Всего в Ужин			18,63	23,69	95,48	644	0,35	50,52	4,04	3	90,07	444,25	102,18	8,48
2-ой ужин														
00001	Груша	100	0,04	0,02	19,88	42	0,02	5			19	16	12	2,3
Всего в 2-ой ужин			0,04	0,02	19,88	42	0,02	5			19	16	12	2,3
Всего в 2 неделю четверг			92,15	106,34	414,58	2 828	1,1	416,56	4,74	5,02	915,88	1 645,95	344,72	25,75

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
00189	Каша молочная рисовая с маслом сахаром №1	200	6,29	7,96	38,28	250	0,06	0,78	0,03		163,78	164,26	33,63	0,44
00003	Бутерброд с сыром №1	65	5,85	8,73	19,52	206	0,11	0,33	0,08		144	176,09	31,9	2,08
00213	Яйцо вареное*	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
00433	Какао с молоком №1	200	4,4	3,23	28,45	145	0,04	0,78	0,02		159,63	128,85	21,59	0,38
00001	Хлеб пшеничный №1	35	1,11	0,12	13,27	59	0,07				13,24	80,39	23,45	1,52
Всего в Завтрак			22,32	23,49	99,8	711	0,3	1,89	0,19		499,35	611,03	114,41	5,22
2-ой завтрак														
00001	Апельсины	200	1,1	8,4	9,8	110	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
Всего в 2-ой завтрак			1,1	8,4	9,8	110	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
Обед														
00023	Салат из свежих помидоров и огурцов №1	100	0,86	5,13	3,12	62	0,04	15,5			16,04	29,56	14,8	0,66
00091	Рассольник ленинградский*	200	5,49	5,78	8,8	109	0,06	3,47	0,02		21,66	64,45	17,07	0,87
00335	Пюре картофельное*	150	3,07	4,56	20,06	134	0,12	10,36	0,01		37,4	84,51	28,55	1,02
00245	Тефтели рыбные в сметанном соусе №1*	140	19,21	7,11	20,11	191	0,09	1,08	0,02	0,11	41,2	228,94	36,01	0,95
00001	Хлеб ржаной №1	100	1,1	5,2	11,2	110	0,02		0,08	0,4	4	12	2	0,2
00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
Всего в Обед			30,73	27,88	68,19	627	0,36	40,4	0,18	0,91	127,3	451,47	110,44	4,4
Полдник														
00442	Сок	250	1,25	0,13	6,13	26	0,04	12,5	0,06	0,5	8,75	40	15	0,87
00434	Пряники*	50	1,3	0,92	50,11	150	0,04				5,5	25	4,5	0,4
Всего в Полдник			2,55	1,04	56,23	176	0,08	12,5	0,06	0,5	14,25	65	19,5	1,27